

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ СУМСЬКОЇ ОДА  
УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я СУМСЬКОЇ ОДА  
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ СУМСЬКОЇ ОДА



## **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ**

Матеріали І Всеукраїнської заочної  
науково-практичної інтернет-конференції

22 березня 2018 року

Суми  
2018



## РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ФІЛОСОФСЬКА, КУЛЬТУРОЛОГІЧНА, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА, ЕКОЛОГІЧНА, СОЦІАЛЬНО- ЕКОНОМІЧНА ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА КАТЕГОРІЯ

Бабенко В.Г.,  
Хапсаліс Г.Л.,  
Янченко І.М.,  
Євдокимова Л.Г.

Babenko V. H.,  
Khapsalis H. L.,  
Yanchenko I. M.,  
Yevdokymova L. H.

### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF ATTENTION ON PHYSICAL TRAINING SESSIONS

*The article deals with the types, specifics and individual psychological and pedagogical peculiarities of the attention on the lessons of physical training.*

**Key words:** attention, attentiveness, occupation, personnel, physical training.

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ УВАГИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*У статті розглядаються види, специфіка та окремі психолого-педагогічні особливості прояву уваги на заняттях із фізичної підготовки.*

**Ключові слова:** увага, уважність, заняття, особовий склад, фізична підготовка.

**Постановка проблеми.** У багатьох випадках визначеної поведінки або діяльності студента, курсанта чи слухача навчального закладу, під терміном «увага» розуміють сукупну спрямованість і зосередженість свідомості, як кожної окремої особистості так і колективу в цілому, на об'єкті чи чомусь конкретному, що забезпечує їх найбільш повне та швидке сприйняття з одночасним осмисленням, розумінням і формуванням подальших, цілеспрямованих, комплексних дій та заходів. Це може бути: діяльність чи бездіяльність, позитивні або негативні вчинки інших людей чи колективів, оприлюднені думки або слова, поведінка, події соціального чи антисоціального характеру, природні явища, щось матеріалізоване (предмет або група), їх реальні й нереальні властивості тощо.

Без усякого сумніву саме цей узагальнений вище термін є базовою основою для виникнення, вивчення, апробації, успішного впровадження, подальшого застосування й функціонування багатьох психічних і психолого-педагогічних процесів, які мають дуже тісний зв'язок із теоретично-практичною пізнавальною, тренувальною (детренувальною) та вдосконалюючою діяльністю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кожне планове, позапланове заняття з фізичної підготовки, робота спортивних секцій чи просто найпростіший фізкультурно-спортивний захід завжди потребують уважного, дбайливого й професійного відношення на всіх етапах його проведення незалежно від рівня підготовки всіх учасників. Важливість цих питань ніколи не залишалася без належної уваги. Свого часу їм було присвячено доволі багато наукових праць і досліджень, що надзвичайно ефективно вирішувало ряд існуючих проблем, але, виникли абсолютно



Друкується згідно з рішенням вченої ради  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
(протокол №11 від 29 травня 2018 року)

**Редакційна колегія:**

Лянной Ю. О.	— доктор педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Лянной М. О.	— кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури (науковий редактор);
Томенко О. А.	— доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Калиниченко І. О.	— доктор медичних наук, професор;
Лоза Т. О.	— кандидат педагогічних наук, професор;
Кравченко А. І.	— кандидат педагогічних наук, професор,
Звіряка О. М.	— кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Корж Ю. М.	— кандидат педагогічних наук, доцент;
Котелевський В. І.	— кандидат педагогічних наук, доцент;
Кукса Н. В.	— кандидат педагогічних наук, доцент;
Литвиненко В. А.	— кандидат педагогічних наук, доцент;
Копитіна Я. М.	— кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (відповідальний редактор);
Арешина Ю. Б.	— кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
Дяченко Ю. Л.	— кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
Скиба О. О.	— кандидат біологічних наук.

**Рецензенти:**

Міхєєнко О. І.	— доктор педагогічних наук, професор;
Дичко В. В.	— доктор біологічних наук, професор

**З 46 Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі : матеріали I Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. М. О. Лянной. — Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. — 184 с.**

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, провідних учених з історичних, управлінських, соціально-економічних та теоретико-методологічних аспектів розвитку сфери здоров'я людини та фізичної реабілітації. Розкрито особливості фізичної реабілітації при різних захворюваннях.

Матеріали конференції будуть корисними для фахівців галузі фізичного виховання, лікарів, фізичних реабілітологів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної реабілітації, корекційної освіти, спорту і здоров'я людини, здорового способу життя.

УДК 613.9+615.8](063)

© Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018  
© Автори



умовах присутності великої кількості студентських, курсантських або слухацьких груп. Нерідко ці ситуації ускладнюються тим, що заняття мають проводитися не з «своєю» групою, одночасно з групами різних курсів, за різною тематикою чи направленістю тощо, але, при цьому, вони можуть об'єднуватися за метою, завданням, єдиним загальним керівництвом, спільною думкою, спортивною базою та інвентарем.

Такі заняття є справжнім випробуванням для викладачів на їх професійну придатність, індивідуальну психолого-педагогічну майстерність, злагодженість дій, стійкість духу, швидкість мислення та прийняття рішення. Є безліч безпрограшних варіантів, але стовідсотково позитивних порад на всі існуючі випадки знайти майже неможливо. Пріоритет – дотримання заходів безпеки, збереження фізичного й психічного здоров'я всіх без винятку учасників наведеного вище, отримання належного обсягу знань, умінь та навичок.

Із курсу теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології [2; 4; 5; 9; 10], а також власного досвіду організації й проведення практичних занять з фізичної підготовки нам відомо, що окрім проведення традиційно загальнообов'язкових заходів у вступній та основній частині заняття, для того, щоб попередньо зосередити дещо розбалансовану свідомість студента, курсанта чи слухача (перед початком занять, після перерви, іншого заняття чи певного розумового навантаження тощо) на якомусь об'єкті, предметі або дії та забезпечити їх подальше успішне сприйняття необхідно:

- сформулювати доброзичливо-субординаційний настрій як перед заняттями чи тренуваннями, на самих заняттях (у процесі), так і по їх завершенню;
- вербально виділити головний предмет, об'єкт або дію з усього існуючого чи оточуючого середовища;
- зосередити зорову увагу саме на предметі, об'єкті або дії, конкретизуючи й характеризуючи їх основні властивості чи характеристики суто умовно відкидаючи все зайве;
- організувати початкове (пробне) дотичне відчуття (за можливістю).

Слід зазначити, що здійснивши саме цей комплекс заходів ми активізуємо у вищезазначених осіб індивідуальні функції уваги, що є частиною психічного пізнавального процесу кожної людини, у якому основною умовою досягнення успіху є вміння свідомо й конкретно спрямовано керувати своєю увагою. Це дозволяє зрозуміти, запам'ятати, засвоїти відповідно можливий обсяг наданої, отриманої та засвоєної інформації, визначити шляхи подальшої, найбільш успішної діяльності [2; 6; 8].

Дискусії, стосовно інформаційних обсягів уваги, тривають до сьогоднішнього дня. Зазвичай під терміном «обсяг уваги» розуміють кількість об'єктів, які людина може сприймати одночасно та утримувати їх у своїй свідомості. У праці [6, с.57] зазначено, що у середньому це може бути  $7 \pm 2$  логічно не пов'язаних між собою об'єкти. Ми не погоджуємося з цим, бо: великий обсяг вивчаємої або отриманої інформації потребує великого обсягу уваги. А як же бути з рухами чи вправами; а як це проявляється у кожній особистості окремо; а за видами спорту чи іншою оздоровчою та фізкультурно-спортивною діяльністю тощо? Загалом, середньостатистичні дані є надійним показником, але все говорить нам про те, що обсяг уваги не може бути якимось сталим поняттям, скоріше широко варіативним відповідно індивідуально обраної діяльності та можливостей кожної окремої особи.

Серед багатьох науковців психолого-педагогічного спрямування існує тверде переконання стосовно того, якщо людина свідомо «допомагатиме» сама собі регулювати обсяги, зосереджувати й стійко концентрувати увагу на чомусь





## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ФІЛОСОФСЬКА, КУЛЬТУРОЛОГІЧНА, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА, ЕКОЛОГІЧНА, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНА ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА КАТЕГОРІЯ

**Бабенко В.Г., Хапсаліс Г.Л., Янченко І.М., Євдокимова Л.Г.**

Психолого-педагогічні особливості прояву уваги на заняттях із фізичної підготовки 7

**Олійникова В. В., Звіряка О. М.**

Теоретичний аналіз причин стресу та сучасних методів його корекції 11

### РОЗДІЛ 2.

#### ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ, ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ

**Вільхова О. Г.**

Формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку засобами хореографічного мистецтва 16

**Сергєєва Т.П., Кананихіна О.М.**

Формування у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до власного здоров'я 19

**Ребрій Р. В. , Міхєєнко О. І.**

Формування мотивації здорового способу життя у студентів 26

### РОЗДІЛ 3.

#### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

**Гончаренко М.С., Камнєва Т.П., Чикало Т. М., Богомаз Т.О .**

Створення здоров'язбережувального компонента під час уроків у молодшій школі 30

**Лукашенко О.О., Корж З.О.**

Комплексна програма профілактики ГРВІ 35



нові та з часом їх коло почало ставати дедалі більшим. Крім того, протягом останніх років, реорганізація фізичної культури торкнулася майже всіх: від найменшого дошкільного закладу, загальноосвітньої школи, коледжу, інституту, академії чи величезного університету й до цілісних систем підготовки в цивільних, мілітаризованих та правоохоронних відомствах нашої держави. Водночас уведення нових вимог, міжнародних норм, стандартів і технологій здоров'язбереження призвели до суттєвих змін безпосередньо в самих процесах налагодженого навчання, тренування та виховання.

Наразі це потребує сміливих та інноваційних думок, поглядів, розробки нових чи вдосконалення існуючих форм і методів ефективного менеджменту стосовно переважної більшості від усієї загальної наукової та науково-педагогічної діяльності.

**Мета дослідження.** Належна організація й підготовка, якісне забезпечення, безпечне та успішне проведення занять з фізичної підготовки як головних складових на шляху реалізації й нормалізації психолого-педагогічних відносин у сфері фізичного виховання та спорту, адаптація численних вітчизняних і міжнародних фізкультурно-спортивних положень та правових норм до внутрішнього законодавства України з урахуванням величезного позитивного досвіду, теорії й практики провідних зарубіжних країн [1; 3; 7].

**Об'єкт дослідження.** Фізична підготовка студентів, курсантів та слухачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання.

**Предмет дослідження.** Психолого-педагогічні особливості прояву уваги на заняттях із фізичної підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз на основі вивчення психолого-педагогічної, юридичної, фізкультурно-спортивної, спеціальної та прикладної літератури; аналіз нормативних документів і архівних матеріалів; анонімне опитування студентів, курсантів, слухачів різних курсів, найбільш досвідчених викладачів фізичного виховання, наукових та науково-педагогічних працівників з узагальненням їх передового досвіду, а також психолого-педагогічні спостереження за організацією навчального процесу з метою виявлення, визначення й вирішення найбільш актуальних питань стану досліджуваної проблеми.

**Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів.** Кожній свідомій людині притаманна властивість управління самим собою, своїми відчуттями та діями, але, у кожній окремої особистості вони мають свою величину розвитку. Так, наприклад, один може читати книжки у шумному вагоні метрополітену чи вщент заповненому тролейбусі, а іншому, для цього, потрібна абсолютна тиша і спокійній. Зовсім різним буде і їх сприйняття: у нашому випадку, якщо поміняти місцями цих людей, то перша людина теж буде нормально сприймати прочитаний матеріал у тихому й спокійному середовищі, а друга, у шумному – через існуючий активний подразник не зможе його сприймати взагалі.

Більшість психологів і педагогів пояснюють ці явища наявністю вміня особи протягом тривалого часу направляти, зосереджувати й утримувати свою свідомість тільки на основному, без активного сприйняття чогось другорядного. Зазвичай, це називають «увагою» з окремими її видами (мимовільна, довільна, позадовільна), обсягами та концентрацією (перемикання, розподіл) [2; 4; 6; 10]. Існує багато досліджень, думок і поглядів стосовно визначення й призначення цих формулювань та термінів, але, на жаль, немає єдино спільних.

Крім того, не є великою таємницею те, що в практичній діяльності кожного викладача фізичного виховання чи інструктора спеціальної фізичної підготовки, незалежно від нього самого, іноді виникають ситуації вимушеного проведення занять в





конкретному, «відкидаючи все зайве», то ця діяльність буде мати загальну максимальну ефективність [2; 6; 8; 10].

Водночас під час проведення окремих занять із видів спорту, єдиноборств, індивідуального або групового вивчення деяких складних тем, прийомів самозахисту чи заходів фізичного впливу, існує своя особливість. А саме: якщо людина свідомо «допомагатиме» сама собі зосереджувати й стійко концентрувати увагу на чомусь конкретному, «відкидаючи не все, а тільки зайве», то ця діяльність вже буде мати не тільки загальну, а й спеціальну (специфічну або конкретизовану) максимальну ефективність.

І навпаки, коли людина свідомо «не допомагатиме сама собі», займатиметься пізнавальною діяльністю та «своїми» справами одночасно, вся її пізнавальна діяльність буде ускладнена, малоефективна або зовсім зведена нанівець. Однак не можна категорично стверджувати, що у цьому випадку людина зовсім виключиться з процесу пізнання. Не дивлячись на те, що вона відволіклася від досягнення основної мети своєї діяльності, але, перебуваючи, наприклад, у спортивному залі, підсвідома мимовільна увага все ж продовжує мінімально «утримувати» її у межах заданого викладачем чи самим собою напрямку.

Вибірково опитуючи особовий склад практичних підрозділів, який брав участь у попередженні виникнення й припинення екстремальних ситуацій антисоціального характеру із високим ступенем ризику, ми знайшли реальне підтвердження вищезначених фактів, де головним персонажем стає зорове поле людини, яке з відповідною швидкістю й точністю фіксує, формує і передає за належністю отриманий обсяг як суто випадково охопленої поглядом, так і конкретно побаченої центральним чи периферичним зором інформації.

Можна сміливо стверджувати, що мимовільна увага є доволі нестійкою, якщо порівнювати її з довільною увагою. Остання ж навпаки, характеризується не тільки власною стійкістю, а й свідомим зосередженням уваги на об'єкті, меті та вольових зусиллях її досягнення [6; 8]. Проте довільна увага теж є дуже залежною від внутрішнього й зовнішнього психоемоційного стану людини, настрою, мотивації, інтересу, бажання, майбутнього завдання, набутого чи отриманого раніше досвіду.

Існує твердження, що найбільшу ефективність забезпечує післядовільна увага, яка не вимагає застосування занадто суттєвих вольових зусиль для зосередження на діяльності [5; 6; 8; 10]. Шукаючи підтвердження цих слів у діяльності студентів, курсантів і слухачів старших курсів, а також у вже досвідчених працівників цивільних і мілітаризованих структур, охоронних та правоохоронних відомств, ми виявили алгоритм або спільну закономірність, яка асоціативно здебільшого нагадує: добре підготовлений старт; свідомий розгін; належне (однотемпове чи з прискореннями) виконання певної роботи (тренувальної діяльності) циклічного чи ациклічного характеру протягом визначеного чи заданого часу; правильно виконаний фініш. Тобто: цікаве, гармонійне, організоване й свідоме спрямування уваги на початку діяльності надалі підтримується й виконується у заданому (можливому) режимі концентрації до моменту необхідності або досягнення позитивно очікуваного результату.

Слід зазначити, що все наведене вище, а також висока психолого-педагогічна майстерність кожного викладача або інструктора, єдині вимоги, управління та керівництво, належно сформована мотивація викликає бажання та інтерес, а правильно підібрані вправи, прийоми, спортивна база та матеріальне забезпечення занять комплексно нівелюватимуть зазначені раніше незручності, ускладнення й проблеми, дозволять проводити навчання або тренування з позитивним результатом за умов мінімальних затрат емоційних, вольових та





пізнавальних зусиль на максимальну активізацію й концентрацію уваги.

**Перспективи** наших **подальших досліджень** полягатимуть у вивченні й удосконаленні швидкості реалізації процесу активізації мислення особистості у непередбачуваних екстремальних ситуаціях.

#### **Перелік використаної літератури**

1. Адміністративне право України: підручник / В.Б. Авер'янов, Є.В. Додін, І.М. Пахомов та ін.: за заг. ред. С.В. Ківалова. – Одеса: Юридична література, 2003. – 894 с.
2. Акімова Л.Н. Психологія спорту / Л.Н. Акімова. – Одеса: Студія Негоціант, 2004. – 127 с.
3. Карамушка Л.М. Психологія управління / Л.М. Карамушка. – К.: Миллениум, 2003. – 342 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. / В.М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2009. – 279 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
6. Педагогічна психологія: конспект лекцій / укладач С.В. Кошелева. – М.: АСТ: СПб: Сова, 2005. – 94 с.
7. Про державну службу: Закон України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/889-19>.
8. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях: практ. посіб. / В.П. Остапович, В.Г. Бабенко, Л.А. Кирієнко; за ред. д.ю.н., проф. В.О. Криволапчука. – К.: ДНДІ МВС України, 2016. – 84 с.
9. Финогенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт: підручник / Ю.С. Финогенов, О.Л. Благій, С.І. Глазунов та ін. – К.: НУОУ, 2014. – 468 с.
10. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

Стаття надійшла до редакції 05.02.2018 р.

Олійникова В. В.,  
Звіряка О. М.

Oliynkova V.V.,  
Zviriaka O. M.

#### **THEORETICAL ANALYSIS OF REASONS OF STRESS AND MODERN METHODS OF ITS CORRECTION**

*The modern looks to the studies about stress are considered in this article, a concept is exposed: the newest methods of diagnostics and correction of the stress states by means of proceeding in cardiac coherentness.*

**Keywords:** stress, test of datail of Spilberg, tolerance, diagnostics of stress.

#### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН СТРЕСУ ТА СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ЙОГО КОРЕКЦІЇ**

*У статті розглянуті сучасні погляди на вчення про стрес, розкрито поняття, новітні методи діагностики та корекції стресових станів за допомогою відновлення серцевої когерентності.*

**Ключові слова:** стрес, тест тривожності Спілберга, когерентність, діагностика стресу.





конкретному, «відкидаючи все зайве», то ця діяльність буде мати загальну максимальну ефективність [2; 6; 8; 10].

Водночас під час проведення окремих занять із видів спорту, єдиноборств, індивідуального або групового вивчення деяких складних тем, прийомів самозахисту чи заходів фізичного впливу, існує своя особливість. А саме: якщо людина свідомо «допомагатиме» сама собі зосереджувати й стійко концентрувати увагу на чомусь конкретному, «відкидаючи не все, а тільки зайве», то ця діяльність вже буде мати не тільки загальну, а й спеціальну (специфічну або конкретизовану) максимальну ефективність.

І навпаки, коли людина свідомо «не допомагатиме сама собі», займатиметься пізнавальною діяльністю та «своїми» справами одночасно, вся її пізнавальна діяльність буде ускладнена, малоефективна або зовсім зведена нанівець. Однак не можна категорично стверджувати, що у цьому випадку людина зовсім виключиться з процесу пізнання. Не дивлячись на те, що вона відволіклася від досягнення основної мети своєї діяльності, але, перебуваючи, наприклад, у спортивному залі, підсвідомо мимовільна увага все ж продовжує мінімально «утримувати» її у межах заданого викладачем чи самим собою напрямку.

Вибірково опитуючи особовий склад практичних підрозділів, який брав участь у попередженні виникнення й припинення екстремальних ситуацій антисоціального характеру із високим ступенем ризику, ми знайшли реальне підтвердження вищезазначених фактів, де головним персонажем стає зорове поле людини, яке з відповідною швидкістю й точністю фіксує, формує і передає за належністю отриманий обсяг як суто випадково охопленої поглядом, так і конкретно побаченої центральним чи периферичним зором інформації.

Можна сміливо стверджувати, що мимовільна увага є доволі нестійкою, якщо порівнювати її з довільною увагою. Остання ж навпаки, характеризується не тільки власною стійкістю, а й свідомим зосередженням уваги на об'єкті, меті та вольових зусиллях її досягнення [6; 8]. Проте довільна увага теж є дуже залежною від внутрішнього й зовнішнього психоемоційного стану людини, настрою, мотивації, інтересу, бажання, майбутнього завдання, набутого чи отриманого раніше досвіду.

Існує твердження, що найбільшу ефективність забезпечує післядовільна увага, яка не вимагає застосування занадто суттєвих вольових зусиль для зосередження на діяльності [5; 6; 8; 10]. Шукаючи підтвердження цих слів у діяльності студентів, курсантів і слухачів старших курсів, а також у вже досвідчених працівників цивільних і мілітаризованих структур, охоронних та правоохоронних відомств, ми виявили алгоритм або спільну закономірність, яка асоціативно здебільшого нагадує: добре підготовлений старт; свідомий розгін; належне (однотемпове чи з прискореннями) виконання певної роботи (тренувальної діяльності) циклічного чи ациклічного характеру протягом визначеного чи заданого часу; правильно виконаний фініш. Тобто: цікаве, гармонійне, організоване й свідоме спрямування уваги на початку діяльності надалі підтримується й виконується у заданому (можливому) режимі концентрації до моменту необхідності або досягнення позитивно очікуваного результату.

Слід зазначити, що все наведене вище, а також висока психолого-педагогічна майстерність кожного викладача або інструктора, єдині вимоги, управління та керівництво, належно сформована мотивація викликає бажання та інтерес, а правильно підібрані вправи, прийоми, спортивна база та матеріальне забезпечення занять комплексно нівелюватимуть зазначені раніше незручності, ускладнення й проблеми, дозволять проводити навчання або тренування з позитивним результатом за умов мінімальних затрат емоційних, вольових та